ਖ਼ਾਲਸਾ ਏਜੰਸੀ ਲਾਹੌਰ ਵੀਰ ਗ੍ਰੰਥਮਾਲਾ ਨੰ: ੧੮



HEALTH
IS BETTER THAN
WEALTH.

ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਬੀਮਾ

ਯਾਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੁਖੱਲੇ ਭੇਤ

— ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ —

ਭਾਈ ਅਮਰ ਸਿੰਘ

ਮੈਨੇਜਰ, 'ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ',

ਅਨਾਰਕਲੀ, ਲਾਹੌਰ

Books are teachers whose instructions are unaccompanied by blows or harsh words; you visit them, they are alert; you desire them they secrete not themselves, nor do they ridicule your ignorance be it ever so gross.

ਪੁਸਤਕਾਂ ਓਹ ਉਸਤਾਦਯਾਂ ਗੁਰੂ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਨਾਲ ਧੱਪੇ ਯਾਂ ਕਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀਦੇ, ਤੁਸੀ ਜਦੋਂ ਮਿਲੋ ਓਹ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹਨ ਤੁਸੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਲੁਕਾਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁਲ ਤੇ ਭਾਂਵੇਂ ਕੇਡੀ ਵਡੀ ਹੋਵੇ ਹਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਜ਼ੇਹੀਆਂ ਹਛੀਆਂ ੨ ਪੁਸਤਕਾਂ

'ਖਾਲਸਾ ਏਜੰਸੀ'
ਲਾਹੌਰ ਦੀ
ਗ੍ੰਥਮਾਲਾ ਨੰਬ੍ਰ ੧੯

ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਬੀਮਾ

ਯਾਂ

ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਤੇ ਬਲ ਬੁਧਿ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤਾਪਵਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਸਹਿਲ ਤਰੀਕੇ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਜੀ

ਮੈਨੇਜਰ, ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ

ਲਾਹੌਰ

ਪਹਿਲੀਵੇਰ ੧੦੦੦ ਮੁੱਲ ਚਾਰ ਆਨੇ

Printed by Bhai Amar Singh,
Manager, Model Press,
Anarkali, Lahore.

ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ, ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ,
ਵਿਚ
ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ, ਮੈਨੇਜਰ ਦੇ
ਅਧਿਕਾਰ ਨਾਲ ਛਪਿਆ

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹ ॥

ਭੂਮਿਕਾ

ਆਏ ਦਿਨ ਅਸੀ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਏਹ ਨਿਰਬਲਤਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਿਰਧਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸ਼ੂਨਯ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਏਹੋ ਸਬਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਓਹ ਮਹਾਨ ਆਤਮਾ ਅਜ ਕਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ "A Sound mind in Sound body" ਇਕ ਬਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬੁਧੀ ਚਮਕਦੀ ਹੈ, ਸ੍ਰੀਗੁਰੂ ਵਾਕ ਹੈ "ਕਿਆ ਓਹੁ ਖਟੈ ਕਿਆ ਓਹੁ ਖਾਵੈ ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਪਇਆ" ਜਿਸਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਹਿਸਾ ਦੁਖ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਕੀ ਓਹ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਓਸਦੀ ਬੁਧੀ ਆਪਣੇ ਟੱਬਰ, ਜਾਤੀ ਦਸ਼ ਤੇ ਰਾਜ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ, ਏਸ ਖਿਆਲ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਮੋਟੇ ੨ ਨਿਯਮ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਤੇ ਬੀਬੀਆਂ ਜਾਣ ਲੈਣ, ਏਹ ਪਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਜਗਾ ਤੋਂ ਸੰਚਯ

ਕਰਕੇ ਛਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੱਜਨ ਏਨ੍ਹਾਂਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਸਾਡੀ ਮੇਹਨਤ ਨੂੰ ਸੁਫਲਾ ਕਰਨਗੇ ॥

ਖਾਲਸਾ ਏਜੰਸੀ
ਲਾਹੌਰ, ਅਨਾਰਕਲੀ
੭ ਫੱਗਣ ਸ੍ਰੀਗੁਰੂਨਾਨਕਜੀ ੪੪੨

ਆਪਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ
ਅਮਰਸਿੰਘ

Printed by Bhai Amar Singh, Manager,
MODEL PRESS, Anarkali, Lahore.

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀਸੈਭੰ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਬੀਮਾ

(੧) ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਹੋ ਤੇ ਖਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਓਸ ਕਰਤਾਰ ਦਾਤਾਰ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਾ ਸਦਾ ਧੰਨਬਾਦ ਕਰੋ ॥

(੨) ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਹੁਣੇ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਖਾਨ ਲੱਗੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਅਡਰੇ ਤੇ ਵੱਖ ਖਾਨ ਨਾਲ ਖੁਦਗਰਜੀ ਤੇ ਆਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਏਹ ਰਾਖਸ਼ੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਹੈ ॥

ਕਹਾਉਤ ਹੈ। ਲੁਕਾ ਖਾਨਾ ਗੰਦਗੀ! ਵੰਡ ਖਾਨਾ ਬੰਦਗੀ ਤੇ ਜ਼ਾਹਰਾ ਤੇ ਵਿਖਾ ਖਾਨਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਹੈ!

ਸੁਵੇਰ ਦੀ ਨਿਹਾਰੀ, ਨਾ ਦੁਖ ਨ ਬਿਮਾਰੀ

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਵੇਰ ਦਾ ਥੋੜਾ ਰਾਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਤੋ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਯਾਰ ਪੱਕਾ ਸੌ ਯਾਰ ਕੱਚੇ ਤੋਂ

ਹੱਛਾ ਹੈ। ਸੁਵੇਰ ਦੀ ਥੋੜੀ ਖੁਰਾਕ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੋ ਮੌਸਮੀ ਫਲਵੀ ਮਿਲ ਜਾਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤਹਛੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ, ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਤੇ ਬਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਹੈ ਪਸ਼ੂ ਅਕਸਰ ਦੁਪੈਹਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ੨ ਡਿਢ ਭਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੌਢੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੇ ਰਾਤੀਂ ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਪੱਠਾ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖਾਣੋ ਰੁਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ॥

ਖਾਲੀ ਮੇਹਦੇ ਤੇ ਵਿਡ ਭਰੇ ਹੋਏ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਮਾੜਾ ਹੈ॥

ਖਾਲੀ ਮੇਹਦੇ ਬਾਹਰ ਜਾਨੋਂ ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਬਚੋ ਪਰ ਹੈਜ਼ਾ ਤਾਊਨ ਵਗੈਰਾ ਛੋਹ ਨਾਲ ਚੰਮੜ ਜਾਨ ਵਾਲੀਆ ਬਿਮਾਰੀਆਂਦੇ ਦਿਨਾਂਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ਕਰੋ॥

ਬੁਰਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਚਿੱਥ ੨ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕਰਕੇ ਖਾਓ, ਮੇਹਦੇ ਵਿਚ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਮੋਟੀ ੨ ਖੁਰਾਕ ਸੁਖਾਲੀ ਪਚਾ ਲਵੇ॥

ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਦੇਸ ਦੇ ਰਵਾਜ ਮੂਜਿਬ ਖਾਓ, ਮਿਠਾ ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਸਲੂਣਾ ਪਿਛੋਂ, ਇਕੋ ਵੇਰੀ ਸਭ ਰਲਾਕੇ ਖਿਚੜੀ ਨ ਬਨਾਕੇਖਾਓ, ਬਲਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤੇ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ॥

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਕਸਰਤ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਝਟ ਪਟ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਘੰਟਾ ਡੂਢ ਘੰਟਾ ਪਿਛੋਂ, ਪਰ ਸਖਤ ਮੇਹਨਤ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਲਗੋ। ਸੁਵੇਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ॥

ਖਟਾਈ

ਖੱਟੀ ਚੀਜ਼ ਕਦੀ ੨ ਥੋੜੀ ਖਾਣੀ ਮਾੜੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਤੇਜ਼ ਖਟਾਈਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜੀ ਰਖੋ। ਖਟਮਿਠੀ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਮਿਠਾ ਪਾਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ॥

ਖਿਚੜੀ

ਦਾਲ ਚੌਲ ਇਕੋ ਜਿੰਨੇ ਰਲਾਕੇ ਸੁੱਕੇ ਭੋਨਵੇਂ ਚੰਗੇ ਹਨ ॥

ਸਬਜੀ ਤੇ ਮੇਵੇ

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਸਬਜੀ ਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ

ਖਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਲਹੂ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਬਜੀ ਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਚੀਜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਲ ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਵਧੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਵਰਤਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰੇਹ ਵੀ ਘਟ ਲਗਦੀ ਹੈ॥

ਸਬਜੀ

ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤੀ ਨਾ ਗਲਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਜੋ ਬਹੁਤਾ ਗਲਣ ਨਾਲ ਓਸਦਾ ਓਹ ਗੁਣ ਤੇ ਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ॥

ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਬਲ

ਬਲਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨঃ—ਕਣਕਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਸਬਜੀ, ਚੌਲ, ਸੱਜਰੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਮੌਸਮੀ ਫਲ, ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਦੁੱਧ ਮਲਾਈ, ਮਿੱਠਾ ਯਾ ਲੂਣ ਰਲੀ ਹੋਈ ਦਹੀ, ਕਦੀ ੨ ਖੀਰ, ਕੜਾਹ ਯਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਮਿਠਿਆਈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਦਾਮ ਤੇ ਪਿਸਤਾ ਬਹੁਤਾ ਹੋਵੇ) ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਲਾਈ, ਮੱਖਣ ਤੇ ਦਹੀਂ ਚੌਲ ਹੋਣੇ ਬੜੇ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ ॥

ਬਹੁਤ ਰੋਟੀ ਖਾਕੇ ਓਝਰੀ ਭਰ ਲੈਣ ਕੋਲੋਂ, ਚੌਲ ਸਾਦੇ, ਸਲੂੰਣੇ ਤੇ ਕਦੀ ਮਿੱਠੇ, ਕਿਸੇ ਸਬਜੀ ਫਲ ਯਾ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਬੜੇ ਹੱਛੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹਨ। ਰੋਜ ੨ ਘਿਉ ਦੀ ਤਲੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਯਾਂ ਪਰਾਉਂਠੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਅਪਚੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਂਈ ਖਾਣ ਦਾ ਹਰਜ ਨਹੀਂ॥

ਘਿਉ ਤੇ ਖੰਡ

ਜੋ ਆਦਮੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਯਾ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਘਿਉ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਜੋ ਇਸਦੇ ਅਪਾਚੇ ਦੇ ਸਬਬ ਕਈ ਰੋਗ ਗੁਪਤ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਫਲ ਬੜਾ ਭੈੜਾ ਹੈ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ, ਬਵਾਸੀਰ, ਸੁਸਤੀ, ਤੇ ਭਾਰਾਬਦਨ, ਰਸੌਲੀ, ਹੈਜ਼ਾ, ਖਾਰਸ਼ ਤਪ ਤੇ ਤਾਊਂਨ ਵਗੈਰਾ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

ਬੈਠਕਦਾ ਕੰਮ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਬਜ਼ੀ, ਚੌਲ, ਸੱਜਰੇ ਫਲ, ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਮਲਾਈ ਯਾ ਦਹੀਂ ਆਦਿਕ ਖਾਣੇ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਰੋਜ ੨ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨ ਹੀ ਇਕ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਸਾਦਾ ਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ, ਜਿੰਨੇ ਥੋੜੇ ਹੋਣਗੇ ਓਨੇ ਹੀ ਹੱਛੇ ਹਨ ॥

ਵੇਲਾ

ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਮਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਕੌਲੰਜ ਦੀ ਪੀੜ ਵਗੈਰਾ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਹੀ ਵਧਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਝ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਨਰਮ ਤੇ ਛੇਤੀ ਪਚਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਿਨ ਕੋਲੋਂ ਘਟ ਖਾਓ, ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ੨ ਖਾ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਘਟੋ ਘਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਸਵੋਂ, ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਰੋਜ਼ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਹੀ ਖਾਓ, ਵੇਲਾ ਉਕਾਉਣਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

ਰੱਜਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਛੀ ਘੰਟੇ ਮੇਦੇ ਨੂੰ ਪਚਾਨ ਲਈ ਦੇਵੋ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੇ ਭਾਵੇਂ

ਤੀਸਰੇ ਚੌਥੇ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਖਾ ਲੈਣਾ ਪਰ ਕਮਜੋਰ ਹਾਜ਼ਮੇ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਰੁਚੀ ਤੇ ਬਲ ਪਛਾਣਕੇ ਅਠ, ਦਸ, ਬਾਰਾਂ, ਯਾਂ ਚਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਖਾਣ। ਵਲੈਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਦ੍ਵਾਨ ਨਿਊਟਨ ਬਾਰ੍ਹਵੇਂ ਯਾਂ ਚੌਦਵੇਂ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਖਾਂਦਾ ਸੀ* ॥

ਸਫਾਈ

ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇਹਨ ਕਿ ਸੁੱਧ ਪਵਿਤ੍ ਆਦਮੀ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਦੇਉਤੇ ਹਨ । ਸੋ ਸਿੱਧ ਹੋਯਾ ਜੋ ਸੁੱਧ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦੇਉਤਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ ਸਿਫਤ ਹੈ, ਸਾਇੰਸ ਵਿਦ੍ਯਾ ਨੇਵੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ, ਮੰਦੀ, ਸੁੱਧ, ਤੇ ਮਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਮੂਜਬ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਚੰਗੇ, ਮੰਦੇ ਸੁੱਧ

---

* "ਸੰਪੂਰਣ ਅਰੋਗਤਾ" ਏਹ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਚੰਗੇ ੨ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਲੇਖਾਂ ਦਾ ਸੰਚਯ ਹੈ । ਸੋ ਹਰੇਕ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਓ ਤੇ ਸਦਾ ਘਰ ਵਿਚ ਪਾਸ ਰੱਖੋ, ਮੁੱਲ ਸਿਰਫ ।) ਮਿਲਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਤਾ—ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ, ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ, ਲਾਹੌਰ, ਹੈ ॥

ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਪਜਦੇ ਤੇ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਹਨ। ਖਾਨ ਤੇ ਪਕਾਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਬੜੀ ਸੁੱਧ ਤੇ ਸਫਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣ । ਲਾਂਗਰੀ ਆਪਨੀ ਰਹਿਤ ਬਹਿਤ ਮ੍ਰਿਯਾਦਾ ਵਿਚ ਬੜਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਸਾਫ ਹੋਵੇ। ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਤੇ ਸਾਫ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਸਾਫੇ ਪਰਨੇ ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਤੌਲੀਏ ਵੀ ਹੋਣ, ਜੋ ਰੋਜ ਦੁਪੈਹਰ ਨੂੰ ਸਾਬਨ ਤੇ ਤਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਉੱਜਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਭਾਂਡੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਨ ਤੇ ਖਾਨ ਵਾਲੇ ਬੜੇ ਸਾਫ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋਣ। ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਲੀ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਪਿੱਤਲ ਕੈਂਹ ਦੀ ਥਾਂ ਜੇ ਚੀਨੀ ਕੱਚ ਤੇ ਐਲਊਮੀਨੀਅਮ ਧਾਂਤ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਹੱਛਾ ਹੈ, ਪਰਏਹ ਯਾਦ ਰਹੇ ਜੋ ਐਲਊਮੀਨੀਅਮ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਰਲਾ ਮਿਲਾਕੇ ਪਿਤਲ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਨ ਰੱਖੋ, ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹਛੇ ਹਨ ਪਰ ਕਲੀ ਕੀਤੇ ਹੋਣ । ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਸੱਜਰੀਆਂ ਲੈਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਸਬਜੀ ਤੇ ਫਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਸੱਜਰੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਲਵੋ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਕੇ ਵਰਤੋ, ਕੀੜੇ ਲੱਗੀ ਤੇ ਗੰਦੀ ਸਬਜੀ ਯਾਂ ਫਲ ਖਾਨ ਨਾਲ ਕਈ

ਮਾਂਦਗੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਚੌਲ, ਦਾਲ, ਸਬਜੀ ਰਿੰਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਵੋ, ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੰਕਰੀ ਯਾਂ ਮੈਲ ਨ ਰਹੇ ॥

ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ ਨੰਗੇ ਰੱਖਨ ਵਿਚ ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਯਾਂ ਹੋਰ ਹਵਾਈ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਟੀ ਘਟੇ ਯਾਂ ਗੰਦ ਮੰਦ ਨਾਲ ਖ੍ਰਾਬ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਬੜੀ ਸੁਥਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗਾ ਖਾਓ, ਜਿਥੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਧ ਹਵਾ ਪਵੇ, ਦੂਸਰੇ ਤੀਸਰੇ ਅੰਦ੍ਰ ਵੜਕੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ॥

"Thou shalt not eat thy bread till the sweat of thy brows" ਮੇਹਨਤ ਤੇ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਹੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਖਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇਹੀ ਹੱਕ ਦੀ ਕਮਾਈ ਜੀਭ ਵਿਚ ਸਤਿਆ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੁਚ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਤੇ ਬਲ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਬਲਵਾਨ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਠਿਆਂ ਤੋਂ ਮੁਨਾਸਬ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ॥

"A Sound Mind in Sound body" ਬਲ਼ੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੀ ਬਲੀ ਮਨ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ॥

ਆਟਾ

ਆਟਾ ਰੇਤ ਵਾਂਗੂ ਮੋਟਾ ਕਿਰਕਿਰਾ ਤੇ ਚੱਕੀ ਦਾ ਪੀਠਾ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਅਣਛਾਣਿਆ ਰਹੇ। ਛਾਣਿਆ ਹੋਯਾ ਤੇ ਬ੍ਰੀਕ ਆਟਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਕਣਕ ਦੇ ਛਿਲੜ (ਛਾਣ) ਵਿਚ ਅਜੇਹੀ ਸਿਫਤ ਭਰੀ ਹੈ ਜੋ ਅਣਛਾਣਿਆ ਆਟਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ! ਕਣਕ ਯਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਨਾਜ ਕੋਥਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪੀਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਲ ਕੰਕਰੀ ਸਾਫ ਕਰਲੌ। ਮਹੀਨ ਪੀਠਾ ਹੋਯਾ ਆਟਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ੀ ਤੇ ਅਪਾਚਾ ਵਧਦਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਅੱਖੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਜਿੰਨੀ ਵਾਹ ਲਗੇ ਸੱਜਰਾ ਪੀਠਾ ਆਟਾ ਖਾਓ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੱਜਰੇ ਪੀਠੇ ਆਟੇ ਵਿਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਲ ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚਿਰਾਕੇ ਪੀਠੇ ਆਟੇ ਵਿਚੋਂ ਏਹ ਸਤ ਸੁਕਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

ਬਾਜਰਾ, ਮਕਈ ਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ ਜ਼ਿਮੀਦਾਰਾਂ ਮੇਹਨਤੀ ਤੇ ਬਲ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੱਛਾ, ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪਤਲੇ ਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਆਦਮੀ ਵਾ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਏਹ ਸਿ੍ਫ ਕਦੀ ੨ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਨਵੀਂ ਕਣਕ ਝਟ ਪਟ ਖਾਣ ਕੋਲੋਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ (ਬ੍ਸਾਤ) ਪਿਛੋਂ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਾਦੇ ਚੌਲ ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਸਬਜੀ ਤੇ ਸੱਜਰੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਖਾਯਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਪਾਣੀ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਘੁਟ, ਵਿਚਕਾਰ ਵੀ ਦੋ ਚਾਰ ਘੁਟ ਹੀ ਪੀਓ, ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀ ਜੇ ਰੁਚੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿ੍ਫ ਦੋ ਚਾਰ ਘੁਟ ਹੀ ਪੀਓ। ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਘਟ ਪੀਓ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਜਿੰਨੀ ਢਿਲ ਕਰੋਗੇ ਓੱਨਾ ਹੀ ਹਾਜ਼ਮੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੇ ਏਹ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਜੇ ਤ੍ਰੇਹ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀ ਲਵੋ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਣੀ ਯਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਤਲੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੀਹ ਦੀ ਪੀੜ ਤੇ ਕੌਲੰਜ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ॥

ਦੁੱਧ

ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਸੱਜਰਾ ਹੋਵੇ ਓੱਨਾ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜੇਹੇ ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਕੋਲੋਂ ਸੱਜਰਾ ੨ ਯਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪੀਣਾ ਬੜਾ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਦੁਧ ਸੁਵੇਰੇ ਯਾਂ ਦੁਪੈਹਰੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਬਜੇ ਦੇ ਕ੍ਰੀਬ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਹੱਛਾ ਹੈ, ਪਰ ਰਾਤੀ ਪੀਣਾ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਾਚਾ, ਰੀਹ ਤੇ ਕੌਲੰਜ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਣ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿਛੋਂ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰਜ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਧ ਪੀਕੇ ਪਚਾਣ ਲਈ ਘਟੋ ਘਟ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦੀ ਵਿਥ ਜ਼ਰੂਰ ਪਵੇ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠਾ ਪਾਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀ, ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨਾ ਹੋਵੇ ਦੁੱਧ ਸਜਰਾ ਤੇ ਬਿਨਾ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਪੀਓ। ਬਹੁਤਾ ਦੁਧ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੀਕੇ ਪਚਾ ਲੈਣਾ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਕਈ ੨ ਆਦਮੀ ਡੀਕ ਲਾਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਧ ਪੀਜਾਂਦੇ ਹਨ ਸੋ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀਂ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਪਰ

ਬਹੁਤ ਮਿਠਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਨਾ ਹੱਛਾ ਹੈ ॥

ਕਸਰਤ ਯਾਂ ਵਰਜ਼ਸ਼

ਬਹੁਤ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਭੱਜਨ, ਕੁੱਦਨ, ਉਠਨ, ਬੈਠਕਾਂ, ਕਢਨ ਨਾਲ ਯਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਧੇ ਪੇਟ ਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੜੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਦਾ ਦੀ ਕਬਜ਼ੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਏਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵਾਂਗੂ ਸਿੱਧ ਦੁਵਾਈ ਹੈ ॥

ਪ੍ਰਹੇਜ਼

ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਮੇਧੇ ਨੂੰ ਕਮਜੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਨੀਮਗਰਮ ਠਾਰਲੌ, ਦੁਧ ਯਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਠਾਰਨ ਲਈ ਮੂਹ ਨਾਲ ਫੂਕ ਨਾ ਮਾਰੋ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਅੰਦ੍ਰ ਦੀ ਹਵਾੜ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਵੇਗੀ ॥

ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ

ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਜਰੂਰ ਬਚੋ, ਤੂੜਕੇ ਖਾਨ ਨਾਲ ਯਾਂ ਵਿੱਤੋਂ ਵਧੀਕ ਚਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਪਾਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਓਝਰੀ ਤੂੜਨ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਚੋ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੁਝ ਭੁਖ ਰਖਕੇ ਹੀ ਬਸ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਵਧੀਕ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਕਸਰਤ ਮੇਹਨਤ ਤੇ ਚੰਗੀ ਵਿੱਥ ਪਾਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਚਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਧਿਆਨ ਰਖੋ। ਸਿਰਫ ਜੀਭ ਦੇ ਚਸਕੇ ਪਿਛੇ ਢਿਡ ਭਰ ਲੈਣਾ ਬੜੀ ਭੁਲ ਤੇ ਵਡਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਅਨਾਜ ਤੂੜਕੇ ਭਰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਚੂਹੇ ਅਕਸਰ ਆਪੇ ਹੀ ਆਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟੂ ਮਨੁਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਸਦਾ ਮਾਂਦਗੀ ਦਾ ਵਸੇਬਾ ਬਨਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਪੇਟੂ ਮਨੁੱਖ ਮਾਂਦਗੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਦਾ ਹੀ ਡਿੱਗਨ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤਾ ਤੇਲ ਪਾਯਾਂ ਲੰਪ ਬੁਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲਕੜਾਂ ਇਕਠੀਆਂ ਸੁਟਨ ਨਾਲ ਅਗ ਦੱਬੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਬਲ ਵੀ Intemperate

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਭੱਠੀ ਵਿਚ ਹਵਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜੇਹਾ ਆਦਮੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਜੋ ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਚਰ ਚੁਗਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਮੁੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੇਧੇ ਦੇ ਅੰਦਾਜੇ ਦਾ ਕੋਈ ਥੌਹ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਦੀ ੨ ਫਾਕਾ ਰਖਣਾ ਤਬੀਅਤ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਬਨਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਚ ਫਾਕਾ ਕਟਨਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਵਡੀ ਦੁਆ ਹੈ॥

ਨਸ਼ਾ

ਹੁੱਕਾ, ਤਮਾਕੂ, ਸਿਗ੍ਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਭੰਗ, ਪੋਸਤ, ਗਾਂਜਾ, ਚਰਸ, ਅਫੀਮ ਯਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੋੜੀ ਵੀ ਨਾ ਲਿਆਵੋ। ਏਹ ਜਹਿਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਮਾਰੂ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰ ਤਾਂ ਇਕੇਰਾਂ ਹੀ ਜਾਨ ਵੀਟਦੀ ਹੈ ਪਰ ਏ ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਚੁੜ੨ ਕੇ ਜਾਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਆਦਮੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਤੇ ਖੂੰਨੀ ਵੈਰੀ ਹੈ॥

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹੌਤ ਹੈ, ਕਿ ਰਮ ਸ਼ਰਾਬ (Rum) ਬਰਬਾਦੀ ਤੇ ਤਬਾਹੀ (Ruin) ਦੀ ਧਾਤੂ ਤੋਂ

ਹੈ, ਤੇ ਵਿਸਕੀ Whisky ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਖਤਰੇ ਦੀ ਭਰਪੂਰ (Risky) ਹੈ, ਨਸ਼ਾ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦ੍ਰ ਵੜਦਾ ਹੀ ਅਕਲ ਦੇ ਸੰਦ ਖੁੰਢੇ ਕਰਕੇ ਬੇਕਾਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ॥

ਇਕ ਵਡੇ ਫਿਲੌਸਫਰ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਚਮਚਾ ਆਟੇ ਦਾ ਬੀਰ (ਸ਼ਰਾਬ) ਦੀ ਅਠ ਬੋਤਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਬਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ॥

ਬਹੁਤ ਮਿਠੇ, ਬਹੁਤ ਖਟੇ, ਤੇ ਤੇਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵ ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਗ੍ਰਮ ਮਸਾਲੇ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਵਿਤੋਂ ਨਾ ਵਧਨ ਦੇਵੇ, ਕਿਉਂਜੋ ਫੇਰ ਮੇਧਾ ਭਾੜੇ ਦਾ ਟੱਟੂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਕਈ ਆਦਮੀ ਰੋਜ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੁਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਏਹ ਵੀ ਹਛਾ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਕਦੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਤਨ ਕਰੋ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਅਦਲੀ ਬਦਲੀ ਵਾ ਹਵਾ ਵਗੈਰਾ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਤ੍ਰਤੀਬ ਤੇ ਸਫਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ Prevention is better than cure. ਪ੍ਰਹੇਜ ਰਖਨਾ ਦੁਆਈ ਖਾਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸੋ ਤੇਜ਼ ੨ ਦੁਆਵਾਂ ਦੇ ਵਰਤਨ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾ ਬਚੋ, ਹੱਛਾ ਹੈ॥

ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਤੇ ਵਿਸ਼ਯ

ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯਾਂ ਹਥ ਰਸੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਬਜੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵੀ ਗਲ ਦੇ ਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ॥

ਵਿਸ਼ਈ ਮਨੁਖ ਦਾ ਵੀਰਜ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਓਸਦੇ ਘਰ ਸੰਤਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜੇ ਹੋਈ ਵੀ ਤਾਂ ਮਰੀਅਲ ਤੇ ਸਦਾ ਦੀ ਰੋਗੀ ਜੋ ਰੁੜ ੨ ਕੇ ਮਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖ ਤੇ ਧਨ ਦਾ ਜਾਨ ਵਾ ਜੀਵ ਯਾ ਆਤਮ ਹਤ੍ਯਾ ਹੈ, ਤੇ ਓਹ ਬਲ ਤੇ ਬੁਧੀ ਕਿ ਜਿਸਨੇ ਕੁਝ ਆਪਣਾ, ਵਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਵ ਆਪਣੀ ਕੌਮ ਦਾ ਵਾ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਾ ਰਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ ਸੀ ਬਹੁਤੀ ਘਟ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ॥

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥

ਏਹ ਕੋਈ ਭੁਖ ਤ੍ਰੇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਰੋਜ਼ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਲਕਿ

ਇਸਤੋਂ ਜਿੰਨਾਹੋਵੇ ਬਚੋ। ਬਲੀ ਤੋਂ ਬਲੀ ਤੇ ਅਰੋਗਮਨੁਖ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਦਾ ਭੋਗ ਇੰਨਾ ਅੰਦ੍ਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਕਰਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਬਲਦੇਨ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਮਸਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਹੈ? ਇਸਲਈ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਿਯਮ ਮੂਜਬ ਵੇਖੋ ਜੋ ਪਸ਼ੂ ਪੰਖੀ ਵੀ ਮੌਸਮ ਤੇ ਰੁਤ ਵਿਚ ਵੇਲੇਸਿਰ ਹੀ ਸੰਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਓਹ ਮਨੁਖ ਜੋ ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਭੰਨਦਾ ਹੈ ਏਨ੍ਹਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਖੀਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਿਗ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਗ ਜੋੜੇ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਬਲ ਬੁਧੀ ਤੇ ਵਿਦਯਾ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿਰ ਕਢਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਓਹ ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਪੁੰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਢੇ ਦੁਖ ਤੇ ਔਕੁੜ ਵਿਚ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦੱਸਿਆ। ਓਹ ਮਸਤ ਹਾਥੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਹਸ, ਸ਼ਾਹਜਹਾਂ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਤੇ ਓਹਦੇ ਅਮੀਰ ਵਜ਼ੀਰਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣਾ ਘੋੜਾ ਖਿੱਦਾਕੇ ਲੈਜਾਣਾ ਆਦਿਕ ਕਈ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਦੀ ਵੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀ ਕੱਚਾ ਯਾਂ ਖਾਮੀ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਜੇਹੇ ਬਲੀ ਬ੍ਰਿਛ ਕਦੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਨਾ ਹੁੰਦੇ। ਛੋਟੀ ਉਮਰਾ ਦੇ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਯਾਂ ਓਹ ਸਾਧੂ ਜੋ "ਸਾਧ ਨਾਮ ਨਿਰਮਲ ਤਾਕੇ ਕਰਮ" ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਦੇਸ ਦੇ ਸਚੇ ਹਿਤੂ ਤੇ ਮਾਨ ਹਨ, ਅਜੇਹੇ ਮਹਾਤਮਾ ਜਿਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਫਤੇ ਪਾਕੇ ਹੀ ਛਡਦੇ ਹਨ, ਕੁਦਰਤ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਤਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਹੀ ਰਖਦੀ ਹੈ॥

ਮਾਸ, ਆਂਡੇ ਵਗੈਰਾ

ਬਿਨਾ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਦੇ ਮਾਸ ਵ ਆਂਡੇ ਖਾਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਮਜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਵਹਿਸ਼ਤ, ਛਛੋਹਰਤਾ, ਬਦਮਿਜ਼ਾਜੀ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਨਫਖ, ਗੰਠੀਆ, ਪਥਰੀ, ਦਿਲਦੇ ਕਈ ਰੋਗ, ਤਾਊਨ ਤੇ ਹੈਜ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਨਾਜ਼ੱਕ ਜੁਸੇ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਸਲੋਂ ਹੀ ਬਚਾ ਰਖਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨ। ਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਵਿਦ੍ਵਾਨ ਮਹਾਤਮਾ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬੜੀ ਰੋਕ ਦਸਦੇ ਹਨ॥

ਵਰਤ ਯਾਂ ਫਾਕੇ

ਅਠੀਂ ਦਸੀਂ ਪੰਦ੍ਰੀਂ ਵੀਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਆਪਣੀ ਤਬੀ-ਅਤ ਮੂਜਬ ਇਕ ਦਿਨ ਦਾ ਫਾਕਾ ਰਖਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਸ

ਨਾਲ ਮੇਧੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਕੇ ਤਾਕ੍ਤ ਲਭਦੀ ਹੈ। ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਵਰਤ ਰਖਕੇ ਕਈ ਲੋਗ ਸਗੋਂ ਦੂਨਾ ਚਰ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਹਾਜਮੇ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦੀ ਅਜੇਹੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਣਕ ਛਡਕੇ ਫਲੋਹਾਰ ਨਾਲ਼ ਓਝਰੀ ਤੂੜਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ! ਬਚਾ ਤਾਂ ਕਰਨਾਸੀ ਮੇਧੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਤੇ ਇਸ ਖਰਚ ਦੇ ਭਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਸਮਾ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿਚ ਵਰਤਨਾ ਸੀ, ਪਰ ਸ਼ੋਕ ਹੈ ਜੋ ਖਰਚ ਫਲੋਹਾਰ ਆਦਿਕਾਂ ਵਿਚ ਸਗੋਂ ਵਧੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਓਝਰੀ ਤੂੜੀ ਰਹਿਨ ਦੇ ਸਬਬ ਜੀ ਸਤਿਸੰਗ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਲਾਭ ਤੋਂ ਸਖਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੋਈ ਅਜੇਹਾ ਫਾਕੇ ਦਾ ਵਰਤ ਰਖੇ ਤਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕੋਈ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ ਦੁਧ, ਚੌਲ, ਖਿਚੜੀ, ਸਜਰੇ ਰਸਦਾਰ ਫਲ ਆਦਿਕ ਖਾਣੇ ਹੱਛੇ ਹਨ॥

ਅਜੇਹਾ ਫਾਕਾ ਜੇ ਸੰਝ ਦੀ ਥਾਂ ਸੁਵੇਰ ਵੇਲੇ ਤੋੜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਇਕ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ॥

ਯਾਦ ਰਹੇ ਜੋ ਮਾਸ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਜੇਹੇ ਫਾਕੇ ਪਿਛੋਂ ਕਦੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਲਿਆਵੇ॥

ਪਾਣੀ

ਸਭ ਜੀਵ ਮਾਤ੍ਰ ਦੀ ਜਾਨ ਪਾਣੀ ਤੇ ਹੀ ਹੈ, ਸੋ ਜਿੰਨੀ ਵਾਹ ਲਗੇ ਸਾਫ, ਸ਼ੁੱਧਿ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਜਲ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਜਿਸ ਖੂਹ ਦਾ ਚਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਯਾਂ ਕੋਈ ਵਡੀ ਮੋਰੀ ਪਾਸੋਂ ਵਗਦੀ ਹੋਵੇ, ਓਸਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਓ, ਜਰੂਰ ਪੀਣਾ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਬਾਲ ਲਵੋ । ਉਬਾਲਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਛੋਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਹੈਜ਼ਾ ਵਗੈਰਾ ਹੋਣ ਤਦੋਂ ਜਰੂਰ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਲੌ, ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪੁਣਕੇ ਵਰਤੋ॥

ਬਹੁਤੀ ਬਰਫ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੀਣਾ ਹਾਜ਼ਮੇ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ॥

ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਏਹ ਨਿਰਮਲ ਹੈ, ਸੋ ਰੰਗਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਯਾਂ ਮੈਲਾ ਘਸਮੈਲਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਓ। ਚੰਗੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕੁਝ ਬੇਮਜ਼ਾ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਓਹ ਖ਼ਰਾਬ ਸਮਝੋ ਤੇ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਬੋ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਜਿਸਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਬੋ ਆਵੇ ਸੋ ਮਾੜਾ ਹੈ॥

ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਯਾਂ ਰੇਤ ਦੇ ਘੜਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੁਆ ਦੇਣਾ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਕੀਬ ਹੈ॥

ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤਨ ਨਾਲ ਮੇਧਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਾਹ ਪੀਓ ਤਾਂ ਦੁਧ ਪਾਕੇ ਤਾਂਕਿ ਇਸਦੀ ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਬਹੁਤਾ ਚਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਉਬਾਲੋ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤੀ ਆਦਤ ਪਾਣੀ ਮਾੜੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਹੀ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ॥

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਰਤਾਰਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਰੋਗਤਾ ਨੂੰ ਭੰਨ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਇਕ ਗੜਵਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰਖਕੇ ਸਵੋਂ ਤੇ ਉੱਸ਼ੇਰ ਉੱਠਕੇ ਇਸ ਬਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ॥

ਸੈਰ ਕਰਕੇ ਯਾਂ ਕਸਰਤ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਝਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਸਦਾ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕਕੇ ਰਖੋ॥

ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸਿਰਦੇ ਵੱਟੇ ਤੇ ਵੀ ਬਚਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਹ ਰੰਗਲਾ ਤੇ ਦਿੱਸਨ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੱਲੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਦੇਹੀ ਅਕਲ ਨੂੰ ਜੰਦ੍ਰਾ ਮਾਰ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਦਿਲਦੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਪਖਾਨੇ ਯਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪਹਿਲੇ ਪੀ ਲੌ, ਪਿੱਛੋਂ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

ਹਵਾ

ਸਭ ਜੀਵ ਮਾਤ੍ਰ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਵਾ ਦੀ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਭੁੱਖਾ ਤਿਹਾਯਾ ਏਨੀ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ, ਅਨੇਕਾਂ ਜੀਵ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨਕਦਰੀ ਤੇ ਤੇ ਅਨਜਾਨਪੁਨੇ ਦੇ ਸਬਬ ਦੁਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ । ਸੁਵੇਰ ਦੀ ਦੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇਦੀ ਹਵਾਖੋਰੀ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਇਕ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜ ਹੈ ॥

ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ, ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਟੋਰ ਹੌਸ (ਗੁਦਾਮ, ਅੱਲਮ ਗੱਲਮ ਮਾਲ ਦਾ) ਨਾ ਹੋਵੇ ਬਲਕਿ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੁਥ੍ਰਾ ਹੋਵੇ ॥

ਚਾਦ੍ਰ ਯਾ ਲੇਫ਼ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾਕੇ ਸੌਣਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਆਪ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀਣੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦਾ ਇਰਦਾ ਗਿਰਦਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਵਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੋ ਹਰ ਸਾਹ ਵਿਚ ਓਹੋ ਗੰਦੀ

ਹਵਾ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹਵਾ ਨੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ ਸੋ ਗੰਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬਬ ਲਹੂ ਗੰਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਦੁਬਲਾ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ॥

ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲਵੋ।ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਭੀੜ ਤੇ ਇਕੱਠ ਹੋਵੇ ਤੇ ਥਾਂ ਥੋੜੀ, ਓਥੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਇਕੱਲੇ ਤੇ ਵਖਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਵੋਂ ॥

ਰੇਲ ਵਿਚ ਉਤਲੇ ਫਟ ਤੇ ਬੈਠਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਉਚਾ ਉਠਦੇ ਹਨ ਸੋ ਉਤੇ ਬੈਠਾ ਹੋਯਾ ਆਦਮੀ ਹੇਠਲਿਆਂ ਦੀ ਸਾਹਵਾਲੀ ਹਵਾੜ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦ੍ਰ ਖਿਚਦਾਹੈ। ਹਵਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ ॥

(੧) ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ॥

(੨) ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ॥

(੩) ਪਤ੍ਰ ਭਾਜੀ ਆਦਿਕ ਜ਼ਮੀਨੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗਲਨ ਦੀ ਸੜਿਹਾਨ ਨਾਲ ॥

(੪) ਪਖਾਨੇ ਪਿਸਾਬ ਦੀ ਬੋ ਨਾਲ ॥

ਸੋ ਏਹ ਸਬ ਤੋਂ ਵਡੀ ਜਰੂਰੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ

ਆਦਮੀ ਰਹਿਣ ਓਥੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਬੜੀ ਸਾਫ ਤੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਆਵੇ ਜਾਵੇ ॥

ਪਸੂ ਆਦਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਮੈਲਾ ਛੇਤੀ ਸੁਟਾਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਲੇ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਸੜ੍ਹੇਹਾਨ ਕੁਝ ਚਿਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਯਾਦ ਰਖੋ ਜੋ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘਰਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਹੀ ਨਾ ਪੀ ਲੈਣ ਬਲਕਿ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਸੁਟਾਣਾ ਹਛਾ ਹੈ, ਕਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤ੍ਰੀਕੇ ਹਨ, ਇਕ ਤਾਂ ਬਾਰੀਆਂ ਤੇ ਬੂਹੇ ਬਹੁਤ ਹੋਨ ਤੇ ਖੁਲੇ ਰਖੋ, ਕੋਈ ਖੁਸ਼ਬੋਈ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਸੰਦਲ, ਧੂਪ ਵਗੈਰਾ ਦੋਵੇਂ ਵੇਲੇ ਜਲਾਓ, ਕਾਲਾ ਨੀਲਾ ਪਾਣੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਗਦਾ ਹੈ ਸੋ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮੇਰਾ ਕੁਰੂਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਕੁਰੂਪ ਕਰੇਗਾ, ਸੋ ਗੰਦ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੁਆਕੇ ਸਾਫ ਕਰਾ ਸਿਟੋ ॥

ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ ॥

ਪੁਸ਼ਾਕ

ਰੰਗਦਾਰ ਕਪੜੇ ਘੱਟ ਪਾਓ, ਚਿਟੇ ਬਸਤ੍ਰ ਦੂਜਿਆਂ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬਾਦਸ਼ਾਹਵਾਂਗੂ ਹਨ, ਹਲਕੇ ਨੀਲੀ ਭਾ ਦੇ ਵਜ਼ੀਰ ਤੇ ਬਾਕੀ ਘਟ ਦਰਜੇ ਦੇ ॥

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਕਪੜਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਕਾਲਾ ਕਪੜਾ ਬਹੁਤ ਖਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ॥

ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੰਗਲਾ ਕਪੜਾ ਨਾ ਪਾਓ, ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੌਲੀਆ ਪਿੰਡਾ ਪੂੰਝਨ ਵਾਲਾ ਖਰਵਾ ਤੇ ਉਜਲਾ ਹੋਵੇ ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਮਾਂ ਦੇ ਛੇਕ ਖੁਲ੍ਹਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਲਹੂ ਠੀਕ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਮੈਲੇ ਕਪੜੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪਾਓ, ਰਾਤੀਂ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਵਖਰੇ ਰਖੋ। ਕਪੜੇ ਧੋਬੀ ਤੋਂ ਧੁਵਾਓ ਯਾ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬਾ ਦੇਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ॥

ਮੌਸਮ ਬਦਲਨ ਵੇਲੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੇ ਫੌਰਨ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਨਾ ਪਾਲਵੋ, ਇਸੇਤ੍ਰਾਂ ਰੁਤ ਬਦਲਨ ਤੇ ਝਟ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਨ ਲਾਹ ਸਿਟੋ, ਹੌਲੀ ੨ ਬਦਲੋ ॥

ਵਰਜ਼ਸ਼ ਵੇਲੇ ਚੁਸਤ ਕਪੜਾ ਨਾ ਰਖੋ,ਇਸਨਾਲ ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਹੈ, ਪਿੰਡੇਤੋਂ ਢਿਲਕਵਾਂ ਕਪੜਾ ਰਹੇ॥

ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਦੂਜੇ ਦਾ ਕਪੜਾ ਨਾ ਪਾਵੋ,ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਹੋਯਾ ਤੌਲੀਆ ਤਕ ਵੀ ਨ ਲਵੋ ਜੇ ਲਵੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਲੌ। ਤੰਗ ਕਪੜੇ ਨਾਪਾਓ॥

ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੱਕਦੇ ਗਿਰਦ ਕੋਈ ਤੰਗ ਕਪੜਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਿਸਮ ਤੇ ਦਬਾ ਪਵੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਜੋ ਸਰਦੀ ਬਾਲਾਂ, ਤੇ ਬੁਢਿਆਂ ਤੇ ਕਮਜੋਰ ਮਨੁਖਾਂ ਨੂੰ ਜੁਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਪੋਂਹਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਓਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਕਪੜਾ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਰਖੋ, ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਰ ਗਰਮ, ਸਿਰ ਸੀਤਲ, ਖੁਰਾਕ ਹਛੀ ਤੇ ਮ੍ਰੌਤ ਦਿਲ ਤੇ ਪਖਾਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਕਤ ਤੇ ਕਰਨਾ ਅਰੋਗਤਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ ॥

ਤੰਗ ਜੁਤੀ ਨਾ ਪਾਓ। ਸਿਰ ਤੇ ਟੋਪੀ ਨਾ ਰਖੋ, ਜੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਤੇ ਛੇਕ ਹੋਣ ਤਾਂਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਹਵਾੜ ਨਿਕਲਦੀ ਰਹੇ। ਵਡੀਆਂ ਤੇ ਭਾਰੀਆਂ ਪਗਾਂ ਬੰਨ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਬਲ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ॥

ਧੋਬੀ ਨੂੰ ਰੋਗੀਆਂ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰੋ ॥

ਵਿਛਾਈ ਤੇ ਨੀਂਦ੍

ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦੀ ਵਿਛਾਈ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਓਸਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਦੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੇ ਉਛਾੜ ਨੂੰ ਅਠੀਂ ਦਿਨੀਂ ਜਰੂਰ ਧੁਆ ਲਵੇ। ਰੂ ਵਾਲੇ ਲੇਫ, ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਗੈਰਾ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਰੂਰ ਫੇਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਪਿੰਜਵਾਕੇ ਭਰਵਾਣੇ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਉਛਾੜ ਧੁਆ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਸੌਣ ਲਈ ਮੰਜੀ ਯਾਂ ਫੱਟ ਹੋਵੇ ॥

ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਉਚਾ ਰਹੇ ਤੇ ਮੰਜੀ ਦੇ ਸਿਰ੍ਹਾਂਦੀ ਦੇ ਪਾਵੇ ਉਚੇ ਰਹਿਣ, ਇਸ ਨਾਲ਼ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਜੇ ਪਾਸੇ ਸਵੋਂ, ਪਰ ਢਿਡ ਨੀਵਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਵੋਂ, ਸਿਧਾ ਸੌਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਾਸੇ ਪਰਣੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਹੇਠਲੇ ਧੜ ਵਿਚ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਜਾਮਾ, ਧੋਤੀ, ਜੁਰਾਬ ਵਗੈਰਾ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਨਾ ਰਖੋ ॥

ਮੂੰਹ ਢਕੇ ਹੋਏ ਨ ਸਵੋਂ ਤੇ ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਵਖਰੇ ਸਵੋਂ, ਏਹ ਖਾਸ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਬੁਢਾ ਤੇ ਬਾਲ ਇਕਠੇ

ਇਕੋ ਮੰਜੇ ਤੇ ਕਦੀ ਨ ਸੌਣ, ਕਿਉਂਜੋ ਬੁਢਾ ਬਾਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਬਲ ਲਹੂ ਆਦਿਕ ਨੂੰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਧਾਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਚੂਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ॥

ਵਿਛਾਈ ਨੂੰ ਧੁਪ ਰੋਜ ਜਰੂਰ ਲੁਆਓ। ਤੇ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮਿਟੀਦਾ ਤੇਲ ਨਾ ਬਾਲੋ,ਇਸਨਾਲਜੁਕਾਮ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤ੍ਰਾ ਹੈ, ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਛੀ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਘਟ ਤੇ ਅਠਾਂ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸੌਣਾ ਮਾੜਾ ਹੈ। (ਏਹ ਨਿਯਮ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਲਈ ਨਹੀਂ) ॥

ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਛੱਤ ਦੇ ਪਾਸ ਝਰਨੇ ਹਵਾ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਾਨ ਲਈ ਹੋਣ, ਜੇ ਕਮਰਾ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਯਾਂ ਸਰਦੀ ਬੂਹਾ ਕਦੀ ਨਾਮਾਰੋ ॥

ਬੂਟੇ ਦੀ ਛਾਂਵੇਂ ਸੌਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

ਸੁਵੇਰ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੁਲਾ ਰੱਖੋ ॥

ਰੋਗੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬਿਨਾ ਇਕ ਦੋ ਸਹੈਕਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਾ ਰਹੇ, ਰੋਗੀਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾਵੀਮਾੜਾ ਹੈ, ਕੰਧਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਮੰਜੀ ਨਾ ਡਾਹੋ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਕੰਧ ਦੀ ਭੜਾਸ ਨਾਲ ਅਰੋਗਤਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀੜੇ ਪਤੰਗੇ ਦਾ ਵੀ ਡਰ ਹੈ॥

ਅਸ਼ਨਾਨ



ਰੋਜ ਸਜਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਉਂਣਾ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਬੜਾ ਗੁਣਕਾਰ ਹੈ, ਜੇ ਬਾਲ ਤੇ ਬੁੱਢੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨ ਸਹੇ ਤਾਂ ਨੀਮ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਨਾਨ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਕਰੋ ਬਹੁਤਾ ਕਾਹੜਕੇ ਠੰਡਾ ਰਲਾਨਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ॥

ਸਾਬਨ ਨਾਲ ਪਿੰਡੇ ਨੂੰ ਮਲ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ ॥

ਬਗਲਾਂ, ਧੁੰਨੀ ਆਦਿਕ ਵਿਚ ਮੁੜਕਾ ਬੋ ਬਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸੋ ਚੰਗੀਤ੍ਰਾਂ ਸਫਾ ਰਖੋ ॥

ਸਿਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਯਾਂ ਧਾਰ ਵਹਾਉਣੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਹਡੀ ਕੰਗਰੋੜ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਧਾਰ ਪਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਹਛੀ ਹੈ ॥

ਨਾਉਂਣ ਪਿਛੋਂ ਖਰਵੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾ ਰਗੜਕੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਿਰ ਵਿਚ ਕੋਈ

ਤੇਲ ਯਾਂ ਮਖਣ ਨ ਲਾਓ, ਪਰ ਜੇ ਤੇਲ ਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਉਲੇ ਨਰੇਲ ਯਾਂ ਧਨੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਪਿਰਟ ਦੇ ਤੇਲ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ॥

ਸਨਾਨ ਵੇਲੇ ਸਦਾ ਖੁਲਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਸਨਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡਾ ਸੁਕਾ ਲਵੋ, ਨੌਹ ਪੋਟੇ ਤੋਂ ਲੰਮੇ ਨ ਹੋਨ ਤੇ ਨਾਹੀ ਕਦੀ ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਰਹਿਣ।

ਦੰਦ ਸਦਾ ਸਾਫ ਰਖੋ, ਦਾਤਨ ਕਰਨੀ ਵੀ ਬੜੀ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਨ ਕਰੋ। ਮੁਛਾਂ ਯਾਂ ਦਾੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕੇਸ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਟੁਕਨੇ ਵੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ॥

ਘਰ

ਵਾਹ ਲਗਦੀ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਝਾੜੂ ਬੁਹਾਰੀ ਬਹੁਤ ਹਛੀ ਤ੍ਰਾਂ ਦੇਵੋ, ਘਰ ਵਾਉਲੇ ਤੇ ਚਾਨਣੇ ਹੋਨ। ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਝਾੜਕੇ ਕੂੜਾ ਬਾਹਰ ਸੁਟੀਦਾ ਹੈ ਏਦਾਂ ਹੀ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਛੱਤਾਂ ਵੀ ਸਾਫ ਕਰਾਓ। ਵਰਹੇ ਵਿਚ ਇਕਵਾਰੀ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕਲੀ ਜਰੂਰ ਫਿਰਾਓ, ਦਿਵਾਲੀ ਦੇ ਲਾਗੇ ਕਲੀ ਕਰਾਨੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਸਿਆਣੇ ਓਦੋਂ ਕਰਾਂਉਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਪਖਾਨਾ ਤੇ ਲੰਗਰ ਦੂਰ ੨ ਹੋਨ, ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਤੇ ਖੁਰਾ ਹੋਵੇ ਓਥੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾ ਕਰੋ। ਲੰਗਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਬਾਹਰ ਜਾਨ ਲਈ ਚਿਮਨੀ ਵ ਅੰਗੀਠੀ ਦਾ ਜਰੂਰ ਬੰਦੋਬਸਤ ਰਖੋ, ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧੂੰਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਜਾਵੇ,ਕਚੇ ਫਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਬਨਾ ਪੋਚਨਾ ਕਦੀ ੨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾਹੈ, ਮਿੱਟੀ ਤਿੰਨ ਹਿਸੇ, ਗੋਹਾ ਇਕ ਹਿਸਾ ਪਾ ਕੇ ਗੋਬਰੀ ਬਨਾਓ ॥

ਪਸ਼ੂ ਆਪਨੇ ਰਹਿਨ ਵਾਲੇ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਆਦਿਕ ਮੈਲੇ ਨਾਲ ਘਰ ਗਿਲਾ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇਵੋ ॥

ਓਹ ਘਰ ਬੜਾ ਅਭਾਗਾ ਹੈ ਜਿਦੇ ਹੇਠ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਰਹਿਣ ਤੇ ਉਪਰ ਮਾਲਕ ਵਸਣ।

ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜਾਲਾ ਯਾ ਮੱਛਰਾਂ ਦੀ ਖੂਬ ਸਫਾਈ ਰਖੋ ॥

ਬੂਹੇਯਾ ਘਰ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਚਬੱਚੇ ਯਾਂ ਛਪੜ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰਜੇ ਉਪਰਲੀ ਛੱਤ ਸੌਣ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਹੈ ॥

ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅੱਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬੁਝਾ ਕੇ ਸਵੋ। ਕੁਤੇ ਬਿਲੇ ਘਰ ਵਿਚ ਨ ਗਿਝਨ ਦੇਵੋ, ਘਰ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਰੰਗ ਜੇ ਸਲੇਟ ਜੇਹਾ ਕਾਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ॥

ਘਰ ਏ ਅਸਬਾਬ ਨੂੰ ਕਦੀ ੨ ਜਰੂਰ ਹਵਾ ਲੁਆਂਉਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਜ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਾ ਗੁਦਾਮ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਹਵਾ ਲੁਵਾਓ ਤੇ ਝਰਨੇ ਗੁਦਾਮ ਵਿਚ ਹੋਂਨ ਭੜਾਸ ਮੀਟੀ ਨ ਰਹੇ॥

ਹਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹਵਾ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ, ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਉਚੀ ਹੋਵੇਗੀ ਓਨਾ ਹੀ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਹਛਾ ਹੈ। ਇਕੋ ਥਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ॥

ਰੋਗੀ ਦਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ, ਸ਼ੁਧ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਟੰਕ ਹੋਵੇ, ਜਿਹਦੇ ਵਿਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇ ਹਵਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਜਾ ਆ ਸਕੇ॥

ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਹੇ, ਜਮਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇ,ਸਗਵਾਂ ਜਿਨੀ ਛੇਤੀ ਚੁਕਵਾਓ ਹਛਾ ਹੈ, ਮੋਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗੰਦ ਮੰਦ ਨ ਜਮਾ ਰਹੇ, ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਪਾਕੇ ਸਫਾਈ ਕਰਾ ਦੇਵੋ ਤੇ ਕਦੀ ੨ ਮਿਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਯਾਂ ਫਿਨੈਲ ਵੀ ਪੁਵਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ॥

ਕਸਰਤ

ਜਿਦਾਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਦੀ। ਕਸਰਤ ਤਰਾਂ ੨ ਦੀ ਕਰੋ, ਦੌੜ, ਛਾਲ, ਘੋੜੇ ਦੀ ਸੁਵਾਰੀ, ਸੌਂਚੀ, ਘੋਲ, ਤਰਨਾ, ਕੁਹਾੜੇ ਯਾਂ ਕਹੀ ਦਾ ਕੰਮ ਆਦਿਕ ਵਿਤ ਮੂਜਿਬ ਹਛੇ ਹਨ॥

ਬੰਦ ਘਰ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਨ ਕਰੋ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਝਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਗਨਾ ਅਪਾਚਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਫਿਰਕੇ ਬਲੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਫੜੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਦੌੜ ਵਿਚ ਦਮ ਸਾਧਨਾ, ਮੁਗਦਰ ਮੁੰਗਲੀਆਂ, ਡੰਡ ਆਦਿਕ ਚੰਗੇ ਹਨ॥

ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਾਨੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਦੋਂ ਏਹ ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ॥

ਤੀਵੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਅਜੇਹੀ ਹੀ ਗੁਣ ਕਾਰ ਹੈ, ਜੇਹੀਕੁ ਮਰਦਾਂ ਲਈ। ਤੀਵੀਆਂ ਲਈ ਚਰਖਾ, ਚੱਕੀ, ਰਿੜਕਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਰੋਟੀ ਆਦਿਕ ਦੇ ਕੰਮ

ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਟਹਿਲਨਾ ਹੈ ॥

ਸਾਡੇ ਦੇਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਤੀਵੀਆਂ ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਬਬ ਤਪਦਿਕ ਵ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ॥

ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਨ ਯਾਂ ਗਿਚੀ ਨੀਂਵੀ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਨ ਵ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਫਿਫੜਾ ਬੜਾ ਨਿਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ॥

ਦੌੜ, ਛਾਲ, ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ, ਡੰਡ ਆਦਿਕ ਕਢਨ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਹਾਜਮਾ ਤੇ ਮੇਹਦਾ ਬਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਹ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਘਟ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਪਾਚਾ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਢੁਕਦਾ॥

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਪਿਛੋਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛੇਤੀ ਨ ਪੀਵੇ॥

ਮੁਤਫਰਕ

ਗੰਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨ ਪੜ੍ਹੋ, ਫਿਰਦੇ ੨ ਯਾਂ ਲੰਮੇ ਪਏ ੨ ਕਿਤਾਬ ਨ ਪੜ੍ਹੋ, ਬੈਠ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਚਾਨਣਾ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਸਾਮਣੇ ਨ ਪਵੇ ਪਿਠ ਵਲ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਬੜਾ ਸੰਜਮ ਰਖੋ, ਇਸ ਦਾ ਅਜਾਈਂ ਜਾਣਾ ਯਾਂ

ਬਹੁਤ ਖ੍ਰਨਾ ਅਖੀਆਂ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਘੁਟ ਹੈ ॥

ਧੂੰਆਂ ਵੀ ਅਖੀਆਂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਖ੍ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੇਲ ਵਿਚ ਮੂੰਹ ਬਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ੨ ਕੇ ਨ ਝਾਕੋ, ਗ੍ਰਹਿਣ ਵਲ ਵੇਖਨਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਇਕੋ ਵੇਰੀ ਝਟ ਪਟ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਨਣ ਤੇ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਨ ਜਾਓ। ਹਨੇਰ ਘੁਪਘੇਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਨ ਬੈਠੋ। ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਕੰਨ ਨ ਪੁਟੋ, ਚਿਤ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਖਿੜਵਾਂ ਦਿਸੇ,ਛੇਤੀ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਲਹੂ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਇਸਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਚੋ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਲਾਓ ਏਹ ਚਿਖਾ ਬਰੋਬਰ ਹੈ,ਨਰਾਸਤਾ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਧਰਮ ਸੁਖਦਾਈ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਦੁਖ ਸਹਾਰਨਾ ਬਲੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਚੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਦੀ ਹੈ ॥

ਰੋਗ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਰੂਹ ਵਿਚ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸਿੰਜਰਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸੱਚਾ, ਪਵਿਤ੍ਰ ਨੇਕ ਤੇ ਇਨਸਾਫ ਪਸਿੰਦ ਬਣਾਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮੰਗੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਸੰਭਾਲਕੇ ਰੱਖੋ ॥

ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਵਾ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਤੀਲੇ ਨਾ ਤੁੰਨਦੇ ਰਹੋ॥

ਵੇਲੇ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ ਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਵੇਲੇਸਿਰ ਹੀ ਭੁਗਤਾਓ ॥

ਵਿਛਾਈ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਹੀ ਪਖਾਨੇ ਨਾ ਵੜ ਜਾਓ, ਜ਼ਰਾ ਫਿਰ ਤੁਰਕੇ ॥

ਲਵਾਫੇ ਟਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਲੱਬ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਏਹਦੀ ਸਰੇਸ਼ ਵਿਹੁਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ॥

ਵੇਹਲਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਯਾਂ ਬਹੁਤਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੋ ਕਦੀ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਮਾਂਦਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਹਿਣੇ ਪਾਉਣੇ ਤਾਂ ਕਈਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਵੱਟਾ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ ॥

ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪਖਾਨਾ, ਖੰਘਾਰ, ਵਾਉਕਾ, ਨਿੱਛ ਵਗੈਰਾ ਕਦੀ ਨਾ ਰੋਕੋ । ਰਾਤੀਂ ਸਵੋਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਾਲ, ਉਠੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਕੇ ॥

Flesh and wine I seldom use,
Late dinner I always refuse,
I save my feet from being cold,
Hence, I am so old and bold.

"ਮਾਸ ਵਾ ਸ਼ਰਾਬ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਨਹੀਂ ਛਕਦਾ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਏਡਾ ਬੁਢਾ ਹੋਕੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਾਂ" ॥

ਏਹ ਨੁਸਖ਼ਾ ਵਲੈਤ ਦੇ ਇਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਰਨ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਸੰਦੂਕੜੀ ਵਿਚੋਂ ਬੰਦਮੋਹਰਾਂ ਲੱਗਾ ਪਿਆ ਹੋਯਾ "ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਭੇਤ" ਕਰਕੇ ਦਸ ਹਜ਼ਾਰ ਮੋਹਰਾ ਤੋਂ ਵਿਕਿਆ ਸੀ ॥

1. Early to bed and early to rise,
   Is, I have heard, the way to be wise.
2. If health you would seek, this counsel you'll take,
   Be early asleep, and early awake.
3. 'Tis good for your health, 'tis good for your purse,
   No doctor you'll need. and seldom a nurse.
4. Then early to bed and early to rise,
   That you may be healthy, wealthy, and wise.

ਛੇਤੀ ਸੌਂ ਤੇ ਸੁਵੇਰੇ ਜਾਗ ।
ਧਨ ਤੇ ਬੁੱਧ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਭਾਗ ॥ (ਬਾ:ਮੁ)

"ਬਹੁਤ ਰਾਤ ਗਏ ਨਾ ਸਵੋਂ, ਏਹ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਏਹ ਸਿਖਯਾ ਪੱਲੇ ਬੰਨ ਲਵੋ। ਚਿਰਾਕੇ ਕਦੀ ਨਾ ਸਵੋਂ

ਤੇ ਉਠੋ ਸਦਾ ਉਸ਼ੇਰ ਹੀ, ਏਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਧਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਦਾਰੂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੈਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੋਗ ਸੇਜਾ ਤੇ ਪੈਕੇ ਸਹੈਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲਕ-ਣੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਨਗੀਆਂ। ਸੋ ਸਦਾ ਛੇਤੀ ਸਵੋਂ ਤੇ ਤੜਕੇ ਹੀ ਉਠੋ, ਜੋ ਤੁਸੀ ਅਰੋਗ ਧਨੀ ਤੇ ਸਿਆਣੇ ਬਣੇ ਰਹੋ" ॥

ਵਿਦ੍ਵਾਨ,ਗੁਣੀ,ਸਿਆਣੇ, ਸਾਧੂ ਸੁਭਾ ਤੇ ਸੰਤਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਸਭਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੱਛੀ ਹੈ,ਜਿਹਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤਿ ਹੈ ਉਹਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੈ, ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਖੁਸ਼,ਸਾਂਤਿ ਤੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰੱਖਨ ਦਾ ਬੜਾ ਜਤਨ ਰੱਖੋ।

Sorrow is a shadow of sin, and pleasure lies in Independence and Independence lies in innocence, therefore pleasure lies in innocence.

ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੋਕ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਮਨ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ, ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ॥

1. Seed is life therefore don't waste it in useless women.

2. Laugh and be fat.

3. Money saved is money gained.

4. Illness comes at once but goes slowly.

ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੀਰਜ ਓਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਜਾਨ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਏਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਅਜਾਈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਗੁਆਓ ਅਤੇ ਨਾ ਵਿਸ਼ਯ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਰੱਖੋ। ਵਾਕ ਹੈ—

"ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਣ"॥

੨—ਬਹੁਤ ਹੱਸਨ ਵਾ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਬਦਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁਖ ਮੋਟਾ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ ॥

੩—ਸੰਜਮ ਦੇ ਖਰਚ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੁਪਯਾ ਲੱਭੀਦਾ ਹੈ॥

੪—ਮਾਂਦਗੀ ਆਉਂਦੀ ਘੋੜ ਦੌੜ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਜੂੰ ਦੀ ਤੋਰੇ ਹੈ ॥

ਤਾਊਨ ਯਾਂ ਪਲੇਗ†

ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਿਹਾਜ ਰਖੋ!

---

†ਵਧੀਕ ਹਾਲ ਲਈ ਸਾਡੀ ਛਾਪੀ ਹੋਈ ਮਹਾਂ ਮਾਰੀ ਦਮਨ ਦੇਖੋ ਤੇ ਹਰੇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਨੂੰ ਪੜਨ ਲਈ ਦੇਵੋ ਤੇ ਸਦਾ ਪਾਸ ਰਖੋ, ਗੁਰਮੁਖੀ |-) ਉਰਦੂ॥) ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਕੇ ਲਾਭ ਉਠਾਵੋ ॥

ਤੀਵੀਆਂ ਲਈ ਸੁਭ ਮੱਤਾਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਕੈਤਾਂ ਚੁਗਲੀਆਂ, ਸੱਸ, ਨਿਨਾਣ, ਦਿਰਾਣੀ, ਜਿਠਾਣੀ, ਆਦਿਕ ਦੇ ਝੇੜੇ ਦੱਸਕੇ ਨਾ ਕਲਪਾਓ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਚਿਖਾ ਤੇ ਨਾ ਚਾੜ੍ਹ ਸੁਟੋ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਤੇ ਖਿੜਵਾਂ ਮੱਥਾ ਤੇ ਸੁਖਦਾਈ ਬੋਲ ਹੀ ਬੋਲੋ ॥

ਕੰਨ ਨੱਕ ਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਗਹਿਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੰਨ ਵਿਚ ਭਾਰ ਪੈਣਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਸੁੰਦ੍ਰਤਾ ਵਾ ਰਵਾਜ ਦੀ ਲਕੀਰ ਪਿਛੇ ਕੁਝ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਸਾਦੀਮੁਰਕੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਚੂੜੀਆਂ ਵਿਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਨੇ ਚਾਂਦੀ ਯਾ ਦੰਦ ਦੀਆਂ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਹੋਣ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਕਿੜਾ ਮੰਜੇ ਵਾਂਗੂ ਨਾ ਉਣੋਂ, ਸਗਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਧੋਕੇ ਦੋ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੰਘੀ ਫੇਰ ਛੱਡੋ ॥

ਸਿਰ ਗੁੰਦੀ ਰੱਖਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਾ ਬਾਲ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ, ਤੇ ਸਦਾ ਚੰਗੀ ਲੋਰੀ ਯਾ

ਧਰਮ ਭਾਵ ਦੇ ਸ਼ਬਦਪੜ੍ਹਕੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵੇ,ਇਸਨਾਲ ਬਾਲ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਹੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਵੇਲੇ ਯਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ੋਕਾਤ੍ਰ ਡੁੱਬਕੇ ਖਾਂਦੇ ੨ ਕਦੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਵੇਲੇ ਬਨਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਓਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਠੀਕ ਰਾਤੀ ਯਾਂ ਦਿਨੇ,ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਹੀ ਪਿਲਾਵੇ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਨਵੇਲੇ ਸਫ਼ਾਈ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਠੀਕ ਵੇਲੇ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਜਿੰਨੀ ਵਾਹ ਲੱਗੇ ਸਿਆਪੇ ਵਾ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਰੋਣਾ ਮਹਾਨ ਬੁਰਾ ਤੇ ਪਾਪ ਹੈ "ਬਾਲਕ ਮਰੈ ਬਾਲਕ ਕੀ ਲੀਲਾ॥ ਕਹਿ ਕਹਿ ਰੋਵਹਿ ਬਾਲ ਰੰਗੀਲਾ॥ ਜਿਸਕਾ ਸਾ ਤਿਨ ਹੀ ਫਿਰਿ ਲੀਆ ਭੂਲਾ ਰੋਵਣਹਾਰਾ ਹੇ"॥ (ਸ੍ਰੀਗੁਰੂਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਚੋਂ)॥

ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਰੋਣ ਦਾ ਲਾਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ,ਮੁਰਦਾ ਕੋਈ ਜਿਉਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਸਗਵਾਂ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਰੋਣ ਦੀ ਇਕ ੨ ਹੰਝੂ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭੈੜਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰਨਵਾਲੇ ਪ੍ਰਾਣੀਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾਹੈ, ਸੋ ਕਿਸੇਦਾ ਕੀਹ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਮੋਏਹੋਏ ਪ੍ਰਾਣੀਦੇ ਸੁਖ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਅਪਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਦੁਖ ਵਧਾਏ। ਵਾਕ ਹੈ "ਮਤ ਮੈ ਪਿਛੈ ਕੋਈ ਰੋਵਸੀ ਸੋ ਮੈ ਮੂਲ ਨ ਭਾਇਆ"॥

ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾਨ ਵੇਲੇ ਵਡਾ ਹੋਵੇ ਯਾਂ ਛੋਟਾ ਅੰਗੀਠੀ ਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਨ ਲਈ ਆਖੋ, ਧੂੰਆਂ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਜਾਨੀ ਵੈਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਬੋਲ ਚਾਲ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਸਦਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਰਖੋ, ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹੌਤ ਹੈ ॥

Cleanliness is next to God.

ਪਵਿਤ੍ਰਤਾ ਕਰਤਾਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ ॥

ਬਾਲ ਖੇਡਨ ਵਿਚ ਜੇ ਮੈਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਰ ਨਾਲ ਨ ਤਾੜੋ, ਸਗਵਾਂ ਸਾਫ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ੍ ਪਾਵੋ ਤੇ ਸਾਫ ਰਖੋ ॥

ਗੋਹੇ ਬਾਲਣੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ, ਲਕੜਾਂ ਸੁਕੀਆਂ ਤੇ ਥੋੜੀਆਂ ਰ ਲੰਮੀਆਂ ਹੋਣ ॥

ਬਾਲਾਂ ਦੇ ਤੇ ਆਪਨੇ ਕਪੜੇ ਰੋਜ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ* ॥

---

*ਵਧੀਕ ਹਾਲ ਲਈ "ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਸਿਖਯਾ" ਰਚਿਤ ਮਾਸ੍ਟਰ ਬਿਸ਼ਨਦਾਸ ਜੀ ਐਮ. ਏ. ਜਰੂਰ ਮੰਗਾਕੇ ਪੜ੍ਹੋ, ਮੁਲ ॥) ਮਿਲਨ ਦਾ ਪਤਾ—ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ, ਮੈਨੇਜਰ, ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ, ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ॥

ਚੰਗੀ ਧੁਪ ਲੁਵਾਉਂਨ ਨਾਲ ਯਾਂ ਸਜੀ ਪਾਕੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪਰਸੇ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ॥

ਉੱਚ ਭਾਵ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ, ਜਿਗਰਾ ਵਡਾ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਆਸ ਹੋਵੇ, ਕ੍ਰੋਧ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਹਾਜਮਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਬਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਤਪਦਿਕ, ਸੁਦਾ ਵ ਹੋਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਰੋਗ ਸਬ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਹੀ ਕਰਣੀ ਹੈ ॥

ਇਤੀ

ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤੇ।

ਆਤਮਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤ੍ਰੱਕੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਤੇ ਸੁਖ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰੇ ਦਾ ਸ਼ਾਹੀ ਰਸਤਾ ॥

ਪੰਥ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸ਼ਾਹੀ ਰਸਤਾ ਤੇ ਰਸਾਤਲ ਦੇ ਅੰਧਕਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕਢ ਕੇ ਸੁਖ ਸੰਪਤੀ ਤੇ ਪੁਚਾਨ ਵਾਲਾ ਸੂਰਜ। "ਵਿਦਯਾ" ਹੈ, ਅਜੇਹੇ ਹਛੇ ੨ ਪੁਸਤਕ ਸ੍ਰਿਫ ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ, ਮੈਨੇਜਰ ਮੋਡਲ ਪ੍ਰੈਸ, ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ਨੇ ਹੀ ਅਜੇ ਤਕ ਛਾਪੇ ਹਨ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਦੋ ਵੇਰੀ ਅਵਲ ਦਰਜੇ ਦਾ ਮਾਨ ੭੦੦) ਰੋਕ ਇਨਾਮ ਤੇ ਸਨਦਾਂ ਬਖਸ਼ੀਆਂ ਹਨ, ਅਜੇਹਾ ਯੋਗ ਮਾਨ ਅਜੇ ਤਕ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਹੀਂ ਪਾਯਾ। ਸੋ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਿਨਾਂ ਤੇ ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੈਨੇਜਰ ਖਾਲਸਾ ਏਜੰਸੀ ਲਾਹੌਰ ਦਾ ਨਾਓਂ ਹੈ, ਨਿਸਚੇ ਕੁਰੀਤੀ ਪ੍ਰਹਾਰ, ਪੰਜਾਬੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਅਸਲੀ ਵਸੀਲਾ ਹਨ! ਆਓ ਤੁਸੀ ਵੀ ਅਜੇਹੇ ਹਛੇ ੨ ਉਤਮ ਪੁਸਤਕ ਹੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰੋ ਤੇ ਸਾਡਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਓ। ਜੋ ਹੋਰ ਵੀ ਹਛੇ ੨ ਪੁਸਤਕ ਸਾਡੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੇ ਚਲਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਆਪਦੇ ਲੜਕੇ ਬਾਲੇ; ਧੀਆਂ, ਨੂੰਹਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਆਦਿਕ ਪਹਿਲੇ ਬਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਖ ਸੰਪਤੀ ਦਾ ਸ਼ਾਹੀ ਰਸਤਾ ਜਾਨ ਲੈਣ!

ਧਰਮ ਬੀਰ ਮੰਡਲ ਪਹਿਲਾ

ਏਸ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨਦੇਵ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦ੍ਰ ਜੀ, ਭਾਈ ਤਾਰੂਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਸਬੇਗਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਸਬਾਜਸਿੰਘਜੀ, ਚਾਲੀ ਮੁਕਤੇ, ਮਾਈ ਭਾਗੋ ਜੀ, ਭਾਈ ਹਕੀਕਤਰਾਇ ਜੀ, ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਦੇ ਸਿਦਕ, ਸਿਖ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦੀ, ਭਾਈ ਮਹਾਂਸਿੰਘਜੀ,ਭਾਈਮਤਾਬਸਿੰਘਜੀ ਤੇ ਸੁਖਾਸਿੰਘਜੀ, ਭਾਈ ਤਾਰਾਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਈਆ, ਬਾਬਾ ਦੀਪਸਿੰਘ ਜੀ, ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਖਸ਼ਸਿੰਘਜੀ, ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਹਿਲਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਕੇ ਬੜੀ ਹੀ ਅਨੂਪਮ ਤੇ ਮਨੋਹਰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਂਣਵਾਲੀ ਕਵਿਤਾ ਵਿਚ ਹਨ, ਏਸ ਸਾਰੀ ਤਵਾਰੀਖੀ (ਕਿਤਾਬ ਯਾਂ ਸਿਖਾਂ ਦੇ ਸਾਕੇ ਵਾਙੀ ਪਹਿਲੀ ਦਾ ੁਲ ॥।)

"ਜੀਵਨ ਬੂਟੀ"

ਇਹ ਇਕ ਬੜਾ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਕਿਤਾ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੜੇ ਚਿਕਨੇ ਮੋਟੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਤੇ ਵਲੈਤ ਦੇ ਬਨੇ ਬਲੋਕਾਂ ਤੇ ਬੜਾ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਰੰਗਾਮੇਜ਼ੀ ਛਪਿਆ ਹੈ, ਏਸਵਿਚ ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘਜੀ ਸ਼ਹੀਦ, ਬਾਬਾਦ ਪਸਿੰਘ ਜੀ, ਸ਼ਹੀਦ, ਬਾਬਾਫੂਲਾਸਿੰਘਜੀ ਅਕਾਲੀ, ਮਹਾਰਾਜਾ ਰੰਜੀਤਸਿੰਘ, ਖੜਗਸਿੰਘ, ਸ਼ੇਰਸਿੰਘ, ਦਲੀਪਸਿੰਘ, ਸਰਦਾਰ ਹਰੀਸਿੰਘ ਨਲੂਆ, ਸ਼ਾਮਸਿੰਘ ਅਟਾਰੀਵਾਲਾ ਆਦਿਕਾਂ ਦੀਆ ਬਾਰਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਹਨ, ਹਰਘਰ ਤੇ ਧਰਮ-

ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਲਾਵੋ ਮੁਲ ੧੨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ੧੦ × ੧੬ ਦੇ ਬੜੇ ਸੁੰਦ੍ਰ ਰੰਗਾਮੇਜ਼ੀ ਕਿਤੇਦਾ ਸਿਰਫ ਚਾਰਆਨੇ,ਇਕਠੇ ਲੈਨ ਵੇਲੇਦਸਖ੍ਰੀਦਨ ਤੇ ਤਿਨ ਆਨੇ ਫੀ ਕਿਤਾ॥

"ਵਧਾਈ ਪਤ੍ਰ" ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਰਾਜ ਮੁਕਟਸਮੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਦਾ ਵਧਾਈ ਪਤ੍ਰ ਬੜੀਹੀਅਨੂ- ਪਮ ਕਵਿਤਾ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਪੰਝੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰੀਬ ਕਾਪੀਆਂ ਲਗ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਘਰ ਧਰਮਸਾਲਾ ਤੇ ਜਲਸੇ ਵਿਚ ਜਰੂਰ ਲਾਵੋ, ਬੜਾ ਮੋਟਾ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਦ੍ਰ ਛਪਾਈ ਕਿਤੇ ,ਵਾਂਗ ਯਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਰਖੋ- ਕਾਲਾ ਰੰਗ =) ਲਾਲਰੰਗ ||) ਸੁਨੈਹਰੀ ੧) ਇਕੇਰਾਂ ਦਰਜਨ ਖ੍ਰੀਦਨ ਤੇ ਅਧੀ ਕੀਮਤ।

ਦੇਖੋਖਾਲਸਾ ਸੇਵਕ ੧ ਜੁਲਾਈ੧੯੦੪ਨੂੰ ਕੀ ਲਿਖਦਾਹੈ!

ਚਮਕਦਾ ਹੀਰਾ—ਜਾਂ ਸਰਦਾਰ ਹਰੀਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਪੂਰੇ ੨ ਹਾਲਾਤ-ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਦੀ ਅਦੁਤੀ ਬਹਾਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਫੋਟੋ ਖਿਚ ਕੇ ਦਸਯਾ ਹੈ ਤੇ ਓਨਾਂ ਦੇ ਬੀਰ ਰਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਅਜੇਹੇ ਮਿਠੇ ਤੇ ਮਨਮੋਹਨੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਨ ਜੋ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੁਲਾਸ ਤੇ ਉਮੰਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਿਤ ਏਸਤ੍ਰਾਂ ਖਿਚਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਿਨਾ ਮੁਕਾਏ ਦੇ ਛਡਨ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਲੋੜਸੀ,ਭਾਂਵੇ ਕਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ ਤੇਹੋਰ ਇਤਹਾਸਕਾਰਾਂ ਨੇ ਏਸ ਮਹਾਨ ਸੂਰਬੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ੨ ਹਾਲ ਆਪਣੀਆਂ

੪ ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਅਜੇਹੀ ਸਿਲਸਲੇ ਵਾਰ ਤੇ ਮੁਕੱਮਲ ਪੁਸਤਕ ਅਜੇ ਤੋੜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਛਪੀ॥

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਤੇ ਬਹਾਦ੍ਰ ਪਰਉਪਕਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਰਦਾਰ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤ੍ਰਾਂ ਚਮਕੇਗਾ ਹੀ ਪਰ ਓਨਾਂ ਦੇ ਸੂਰਮਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹੌਲੀ ੨ ਗੁਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਏਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਕਰਤਾ ਨੇ ਇਕ ਪਕੀ ਯਾਦਗਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰ ਵਿਖਾਯਾ ਹੈ! ਹਰੇਕ ਬ੍ਰਿਧ, ਜੁਵਾਨ, ਤੇ ਬਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਯਾਂ ਮਰਦ ਏਹ ਪੁਸਤਕ ਜ਼ਰੂਰ ੨ ਪਾਸ ਰਖੇ-ਮੁਲ ਸਿਫ ॥।) ਮਿਲਨਦਾ ਪਤਾ ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ- ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ

ਘਰ ਦਾ ਨਿਰਬਾਹ ਯਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ

"Cultivation to the mind is as necessary as food to the body" (Cicero)

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ **'ਘਰਦਾ ਨਿਰਬਾਹ'** ਇਕ ਸਭਤੋਂ ਉਚੀ ਦਾਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਰਮ ਤੇ ਕਰਮ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਤਰਕੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ੨ ਸਿਖ੍ਯਾ ਹੈ, ਕੁਵਾਰੀ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ "ਘਰਦੇ ਨਿਰਬਾਹ" ਤੋਂ ਹਛੀ ਸਹੇਲੀ, "ਘਰਦੇ ਨਿਰਬਾਹ" ਤੇ ਵਧੀਕ ਪਿਆਰਾ ਤੇ "ਘਰਦੇ ਨਿਰਬਾਹ" ਤੋਂ ਵਧੀਕਸਿਖ੍ਯਾ ਦੇਨ ਵਾਲਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, "ਘਰਦਾ ਨਿਰ-ਬਾਹ" ਏਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਕੁਮਾਰੀ ਉਮਰਾ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ

ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ ਅਨਾਰਕਲੀ ਲਾਹੌਰ ਪ
ਬਿਤਾਉਣੀ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਅਦਬ, ਭੈਣਾਂ ਭਰਾਵਾਂ
ਦੀ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਨੇਹ, ਵਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਸਤਿਕਾਰ,
ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਏਨਾਂ ਦਾ ਮੁਖ
ਧਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਉਨਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਦੇ
ਲਈ ਕੀ ੨ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਜੋ ੨ ਔਕੜਾਂ
ਪੈਣੀਆਂ ਹਨ ਕਿਦਾਂ ਹਟ ਜਾਣ, ਸਸ, ਨਿਨਾਣ, ਤੇ
ਦਿਰਾਣੀ, ਜਿਠਾਣੀ ਆਦਿਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਦਾਂ ਵਰਤਨਾ ਹੈ,
ਮੁਕੋ ਗਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਡੇ ਹਟਾ ਕੇ
ਸੁਖ ਅਮਨ ਤੇ ਸੁਵਾਦਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਮੌਜਾਂ
ਮਾਣਨ ਲਈ "ਘਰਦੇ ਨਿਰਬਾਹ" ਤੋਂ ਹਛਾ ਤ੍ਰੀਕਾ
ਦਸਣ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਨਹੀਂ !

ਵਿਆਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਲਈ ਟਬਰਦਾਰੀ ਘਰ
ਦਾ ਹਸਾਬ ਕਿਤਾਬ, ਬਾਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਆਦਿਕ ਸਬ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਧੇ ਕੋਲੋਂ ਵਧੀਕ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ
ਹੈ ਓਹ ਸਿਰਫ "ਘਰਦਾ ਨਿਰਬਾਹ" ਹੀ ਹੈ-ਛਪਾਈ
ਕਾਗਤ ਬੜਾ ਸੁੰਦ੍ਰ ਮੁਲ ਪੰਜੇ ਹਿਸੇ ਸਿਰਫ ੨॥)

☞ ਭਾਈ ਅਮਰਸਿੰਘ, ਮੈਨੇਜਰ,

ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ, ਅਨਾਰਕਲੀ, ਲਾਹੌਰ

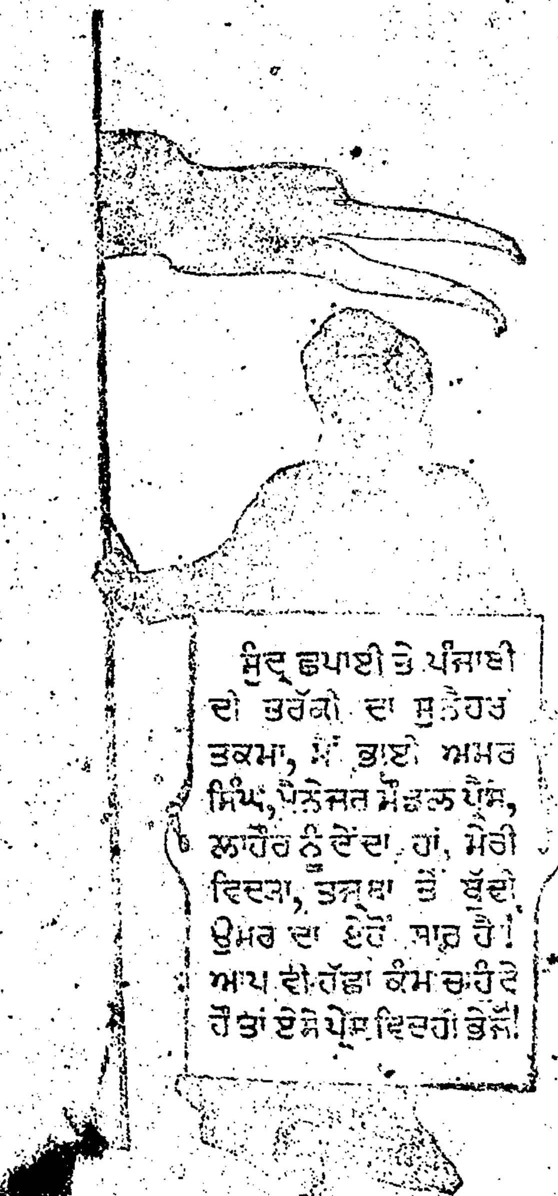
APPLY FOR SUCH GOOD BOOKS TO
Bhai AMAR SINGH Manager
MODEL PRESS, ANARKALI, LAHORE.

ਉਰਦੂ ਪੁਸਤਕ

ਮਹਾਮਾਰੀ ਦਮਨ ਪਲੇਗ ਦੇ ਸਬਬ ਤੇ ਇਲਾਜ ॥)
ਤਾਲੀਮ ਵ ਸੁਵਾਨਹ ਉਮਰੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜ
ਅਸਲ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਲੋਕ ਤੇ ਤਰਜਮੇ ਸਮੇਤ ≡)
ਸ਼ਹੀਦਾਨ ਸਾਦਿਕ ਤਿੰਨੇ ≡) ਪਰਦੇ ਕੇ ਨੀਚੇ ਜ਼ਰਦਾ -)
ਵੇਦਕ ਰੀਤਾ ਦੀ ਪੋਲਪਾਲ ≡) ਨਯੋਗ ≡)
ਕੀਮਤੀ ਜਵਾਹਰਾਤ ।) ਵਜ਼ੀਰ ਨੀਪਾਲ ।)
ਬੈਰਿਸਟਰ ਕੀ ਬੀਵੀ ਸੁਵਾਦਲਾ ਨਾਵਲ ।)
ਗਜ਼ਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦਸਿੰਘ ਜੀ ਇਕ ਪੈਸਾ

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰੰਜੀਤ ਸਿੰਘ ।)
ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਦੇ ਸਿਦਕ, ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਹੀਦਾਂ
ਕੁਰਬਾਨੀ ਭਾਈ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਸੇਵਾ
ਭਾਈ ਮਾਧੋ ਜੀ ਚਾਰੇ ਇਕੋ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ।)
ਸਾਕਾ ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦਾ ।≡)
ਜੀਵਨ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦ੍ਰ ਜੀ ।॥)
"ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ" ਭਾਈ ਮਨੀਸਿੰਘ ਜੀ ਭਾਈ ਤਾਰੂਸਿੰਘਜੀ
ਭਾਈ ਸਬੇਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭਾਈ ਸ਼ਬਾਜਸਿੰਘ ਜੀ ਭਾਈ
ਮਤਾਬਸਿੰਘਜੀ ਵ ਭਾਈ ਮਹਾਂਸਿੰਘਜੀਆਦਿਕਾਂਦੀਆਂ ।॥)
ਜੀਵਨ ਬ੍ਰਿਤਾਂਤ ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵਜੀ ।≡)


ਸੁੰਦ੍ਰ ਛਪਾਈ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ
ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਸੁਨੈਹਰੀ
ਤਕਮਾ, ਮੈਂ ਭਾਈ ਅਮਰ
ਸਿੰਘ, ਪੈਨੇਸਰ ਮੌਡਲ ਪ੍ਰੈਸ,
ਲਾਹੌਰ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ
ਵਿਦਿਆ, ਤਜਰਬਾ ਤੇ ਵੱਡੀ
ਉਮਰ ਦਾ ਇਹੋ ਸਾਰ ਹੈ!
ਆਪ ਵੀ ਤੱਕੜਾ ਕੰਮ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹੋ ਤਾਂ ਏਸੇ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਹੀ ਭੇਜੋ!